このたびは、シチズンウオッチをお買い上げいただきましてありがとうございます。ご使用の前にこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いくださいますようお願い申し上げます。なお、この取扱説明書は大切に保管し、必要の際にご覧ください。

シチズンのホームページ(http://citizen.jp/)でも操作説明をご覧いただけます。また、モデルによっては掲載される外装機能(計算尺、タキメーターなど)が異なります。取扱説明書に記載されていない外装機能も同様に操作方法がご覧になれます。

■安全上のご注意 必ずお読みください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■ 表示内容を無視して誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区別し、説明しています。

⚠危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が高い」内容です。
⚠警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
⚠注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■ お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。(下記は、絵表示の一例です。)

⚠	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」内容です。
⃠	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。

■ご使用の前に

《バンド調整について》

お客様ご自身で時計のバンド(金属やゴム)の長さを調整しないでください。時計が落下したり、調整時にケガをする怖れがあります。(製品にバンド調整用の道具が付属している場合は除く)

バンドの調整は、お買い上げ店または、シチズンカスタマーサービスお客様修理受付係にて承っております。その他のお店では 有料もしくは取り扱っていない場合があります。

《保護シールについて》

時計のガラスや金属部分(裏ぶた、バンド、中留め)にシールが貼られているときは、ご使用の前に必ずはがしてください。シールのすき間に汗や水分が入り込むと、皮膚のかぶれや金属の腐食の原因となる場合があります。

■製品仕様

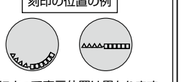
1. 機種番号 ..... 機種一覧表をご覧ください
2. 型式 ..... アナログソーラーパワーウオッチ
3. 水晶振動数 ..... 32,768Hz(Hz:1秒間の振動数)
4. 時間精度 ..... 平均月差±15秒
   常温(+5℃～+35℃)携帯時
5. 作動温度範囲 ..... −10℃～+60℃
6. 付加機能 ..... 機種一覧表をご覧ください
7. 使用二次電池 ..... 二次電池(ボタン型リチウム電池)1個

＊ 仕様は改良のため予告なく変更することがあります。

【機種番号の見かた】

時計の裏ぶたに、アルファベットを含む4ケタと6ケタ以上からなる番号が刻印されています(右図)。この番号を「側番号」と言います。側番号の先頭の4桁が機種番号になります。右の例では「△△△△」が機種番号です。

刻印の位置の例



時計によって表示位置は異なります。

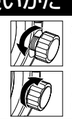
機種一覧表

機種番号	充電警告機能	クイックスタート機能	時刻合わせ告知機能	過充電防止機能
E00＊	○	—	—	○
E01＊	○	○	○	○
E03＊	○	○	—	○
E10＊	○	○	○	○
E11＊	○	○	—	○
E068	○	○	—	○
E168	○	○	—	○
B023☆	○	—	○	○
B035	○	—	—	○
B036	○	—	—	○
B690	○	○	—	○
J015☆	—	—	—	○
J165☆	—	—	—	○

☆時針・分針のみのモデルです。

■ねじロックりゅうずの使いかた

＊モデルによっては、誤操作を防ぐため、りゅうずがねじロック式になっています。ねじロック式のりゅうずは、りゅうずのロックを解除してから、操作してください。また、操作が終わったら、りゅうずをロックしてください。



解除:りゅうずが飛び出すまで、りゅうずを左に回す

ロック:りゅうずを押し込みながら右に回し、しっかり締める

■商品の特長

この時計は、文字板面にソーラーセルを配し、光エネルギーを電気エネルギーに変換して時計を駆動させるアナログソーラーパワーウオッチです。

■必ず充電してください

ご使用になる前に時計に光を当てて十分に充電してください。
この時計は1度停止してしまうと、動き出すまでの充電に時間がかかります。毎日の充電を心がけてご使用ください。
一度充電完了すると一定期間は充電しなくても時計は動き続けます。
＊ 時計が停止している場合は、太陽光などの強い光で充電してください。

この時計には、電気エネルギーを蓄える二次電池が内蔵されています。充電は、時計の文字板に日光や蛍光灯の光を直接当てることで行われます。
使用されている二次電池には、水銀などの有害物質は一切使われておりません。

エコ・ドライブ(光発電)の上手な使い方

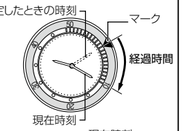
この時計を快適にご使用いただくためには、常に余裕をもって充電することを心がけてください。
この時計はどんなに充電しても過充電の心配はありません。(過充電防止機能付き)

■回転ベゼル付きの場合は

回転ベゼルは、潜水時の経過時間や設定した時間に対する残り時間を知るのに利用することができます。
• 回転ベゼルは、水中にもぐったときなどの安全性を考慮し、時計回りには回転しないようになっています。

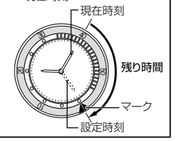
経過時間を測定する

回転ベゼルのマークを現在の分針の位置に合わせます。
経過時間(分)を回転ベゼルの目盛りから読み取れます。



残り時間を知る

回転ベゼルのマークを目標の時刻(60分以内)の位置に合わせます。
分針からマークまでの時間が残り時間です。



■充電時間と持続時間の目安

環境ごとの充電時間の目安

連続して照射した場合の数値です。目安としてご利用ください。

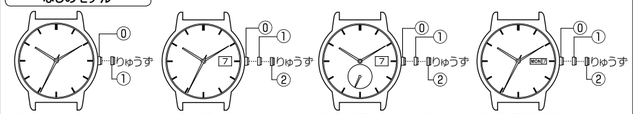
環境	明るさ(lx,ルクス)	充電時間(約)		
		通常に動く状態を1日保つ	時計が停止してから通常に動き出すまで	時計が停止してから完了まで
屋外(晴天)	100,000	1～4分	17～60分	7.5～12時間
屋外(曇天)	10,000	6～12分	2～9.5時間	27～70時間
300W蛍光灯の20cm下	3,000	18～40分	7～35時間	92～230時間
屋内照明	500	2～4時間	50～240時間	605～999時間

• **直射日光での充電をおすすめします。**蛍光灯や屋内照明では、十分に充電するには明るさが不十分です。

機種番号	持続時間(約) 充電完了後から運針停止まで	警告時間(約) 2秒運針または1秒運針停止まで
E系機種	6ヶ月	4日
B023	12ヶ月	14日
B035	7ヶ月	4日
B036	7ヶ月	4日
B690	9ヶ月	7日
J015	9ヶ月	—
J165	9ヶ月	—

■時刻の合わせかた

カレンダー(日/曜日表示)なしのモデル　　カレンダー付のモデル



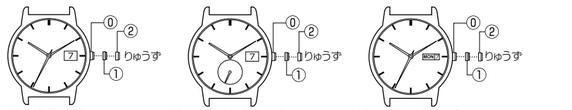
例:秒針ありのモデル　例:日表示モデル　例:日表示/小秒針モデル　例:日/曜日表示モデル

1. カレンダーなしのモデル: りゅうずの位置を①にする
   カレンダー付きのモデル: りゅうずの位置を②にする
   • 秒針のあるモデルでは、0秒を指しているときにりゅうずを引きます。
2. りゅうずを回して、時刻を合わせる
   • 合わせたい時刻よりも4～5分先に進め、分針を戻しながら合わせるとより正確に合わせることができます。
   • カレンダー付きのモデルでは、カレンダーも変わります。日表示の切り替わりに注意し、午前/午後を正しく合わせてください。
3. 時報に合わせて、りゅうずの位置を⓪にして終了する

■カレンダーの合わせかた(カレンダー早修正)

ご注意

時計の表示が、次の時間帯のときは、カレンダーを修正しないでください。翌日に切り替わらない場合があります。
• 日表示のみのモデル:　午後9時から午前1時の間
• 日/曜日表示のモデル:　午後9時から午前4時30分の間



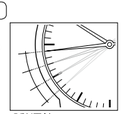
例:日表示モデル　例:日表示/小秒針モデル　例:日/曜日表示モデル

1. りゅうずの位置を①にする
2. りゅうずを回して、日/曜日を合わせる
   • 左回転: 日が切り替わります。
   • 右回転: 曜日が切り替わります。
   (日表示のみのモデルでは、空回りします。)
   • 曜日の切り替わりは、午前1時ころから始まり午前4時すぎに終わります。
   • 日は31日周期です。3月、5月、7月、10月、12月の月初めには日を修正してください。
3. りゅうずの位置を⓪にして終了する

■エコ・ドライブ特有の機能について

充電警告

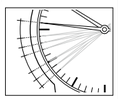
秒針が2秒ごとに動き(2秒運針)充電不足をお知らせします。しばらくすると時計は停止します。
秒針が1秒ごとに動くようになる(通常運針)まで、光を当てて充電してください。
• 2秒運針中も時計は機能しています。
• 秒針のないモデル(B023)では、分針が1分ごとに動きお知らせします。通常は20秒ごとに分針は動きます。



2秒運針

時刻合わせ告知

停止している時計が充電によって動きだしたとき、秒針が通常運針と2秒運針をくり返し、正しい時刻が表示されていないことをお知らせします。
十分充電してから時刻を合わせてください。
• 時刻合わせをすると通常運針に戻ります。
• 秒針のないモデル(B023)では、分針が変則的に動きます(変則1分運針)。

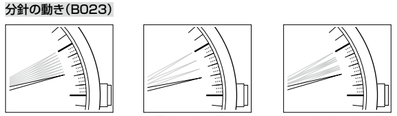


変則2秒運針

クイックスタート

停止している時計に光を当てるとまもなく秒針が動き始め、充電が開始されたことをお知らせします。(モデルや光の強さによって、動き出すまでの時間は異なります。)
充電時間の目安を参考に、このまま充電を続けてください。

分針の動き(B023)



通常運針(20秒ごとに動きます)　**充電警告**: 1分運針(1分ごとに動きます)　**時刻合わせ告知**: 変則1分運針(1分間に三度変則的に動きます)

■エコ・ドライブ取り扱い上の注意

時計は常に充電を心掛けてお使いください

• 日常長袖などを着用していると時計が隠れて光に当たらないため充電不足になりやすいのでご注意ください。
• 時計を外したときも、できるだけ明るい場所に置くように心がけると、時計は常に正しく動き続けます。

⚠注意 充電上の注意

• 充電の際に時計が高温になると、故障の原因となりますので高温下(約60℃以上)での充電は避けてください。

例)
• 白熱灯、ハロゲンランプなど、高温になりやすい場所での充電
※白熱灯で充電するときは、必ず50cm以上離して時計が高温にならないように注意して充電してください。
• 車のダッシュボードなどの高温になりやすい場所での充電

⚠警告 二次電池の取り扱いについて

• お客様は時計から二次電池を取り出さないでください。
やむを得ず二次電池を取り出した場合は、誤飲防止のため、幼児の手の届かない所に保管してください。
• 万一、二次電池を飲み込んだ場合は、ただちに医師と相談して治療を受けてください。
• 一般のゴミと一緒に捨てないでください。
発火、環境破壊の原因となりますので、回収を行っている市町村の指示に従ってください。

⚠警告 指定の二次電池以外は使わないでください

この時計に使われている二次電池以外の電池は、絶対に使用しないでください。
他の種類の電池を組み込んでも時計は作動しない構造になっていますが、無理に銀電池など、他の種類の電池を使い、万一充電されると過充電となり電池が破裂して時計の破損および人体を傷つける危険があります。二次電池交換の際は、必ず指定の二次電池をご使用ください。

二次電池の交換について

この時計に使われている二次電池は充電を繰り返し行えるため、一般の電池のように定期的な電池交換の必要はありません。ただし、長期間使用されますと、歯車の汚れ、油切れなどにより電流消費が大きくなり二次電池の容量が早くなります。定期的な分解掃除(有料)をお奨めします。

■お取り扱いにあたって

⚠警告 防水性能について

• 時計の文字板及び裏ぶたの防水性能表示をご確認の上、下表を参照して正しくご使用ください。(1barは約1気圧に相当します)
• WATER RESIST(ANT)××barはW.R.××barと表示している場合があります。
• 非防水時計は、水中やお水に触れる環境での使用はできません。
• 日常生活用防水時計(3気圧防水)は、洗顔などには使用できますが、水中での使用はできません。
• 日常生活用強化防水時計(5気圧防水)は、水泳などには使用できますが、素潜り(スキンダイビング)やスキューバ潜水などには使用できません。
• 日常生活用強化防水時計(10/20気圧防水)は、素潜りには使用できますが、スキューバ潜水・ヘリウムガスを使う飽和潜水には使用できません。

名称	表示	仕様	使用例				
	文字板または裏ぶた		水がかかる程度の使用。(洗顔、雨など)	水仕事や一般水泳に使用。	スキンダイビング、マリンスポーツに使用。	空気ボンベを使用するスキューバ潜水に使用。	水滴がついた状態でのりゅうずやボタンの操作。
非防水時計	—	非防水	×	×	×	×	×
日常生活用防水時計	WATER RESIST	3気圧防水	○	×	×	×	×
日常生活用強化防水時計	W. R. 5 bar	5気圧防水	○	○	×	×	×
	W. R. 10/20 bar	10気圧防水、20気圧防水	○	○	○	×	×

⚠注意 人への危害を防ぐために

• 幼児を抱くときなどは、幼児のけがや事故防止のため、あらかじめ時計を外すなど十分ご注意ください。
• 激しい運動や作業などを行うときは、ご自身や第三者へのけがや事故防止のため、十分ご注意ください。
• サウナなど時計が高温になる場所では、やけどの恐れがあるため絶対に使用しないでください。
• バンドの中留め構造によっては、着脱の際に爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。
• 時計をしたまま就寝しないでください。思わぬけがやかぶれを引き起こす恐れがあります。

⚠注意 使用上の注意

• りゅうずは常に押し込んだ状態(通常位置)でご使用ください。りゅうずがねじ締めタイプであれば、しっかり固定されているか確認してください。
• 水分のついたままりゅうずの操作をしないでください。時計内部に水分が入り防水不良となる場合があります。
• 万一、時計内部に水が入ったり、またガラスの内面にクモリが発生し長時間消えないときは、そのまま放置せず、お買上げ店または、弊社お問い合わせ窓口へ修理、点検を依頼してください。
• 時計の防水性能が高い場合でも、次のことにご注意ください。
  - 海水に浸したときは、真水で洗い乾いた布で良くふきとる。
  - 水道水を蛇口から直接時計にかけない。
  - 入浴するときは時計をはずす。
• 時計内部に海水が入った場合には、箱やビニール袋に入れてすぐに修理依頼をしてください。時計内部の圧力が高まり、部品(ガラス、りゅうず、プッシュボタンなど)が外れる危険があります。

⚠注意 携帯時の注意

〈バンドについて〉

• 皮革バンドやウレタンバンド(ゴムバンド)は、汗や汚れにより劣化します。また皮革バンドは自然素材のため磨耗や変形、変色などの経年劣化があります。定期的に交換してください。
• 皮革バンドは材質の特性上、水に濡れると耐久性に影響がでる場合があります。(脱色、接着はがれ)また、かぶれの原因にもなります。
• 皮革バンドに揮発性薬品、漂白剤、アルコール成分が含まれる物質(化粧品など)が付着しないようにしてください。色落ち、早期劣化の原因となります。また、直射日光などの紫外線も変色や変形の原因となります。
• 皮革バンドの時計は防水時計であっても、水を使うときは時計をはずすことをおすすめします。
• バンドは多少余裕を持たせ、通気性を良くしてご使用ください。
• ウレタンバンド(ゴムバンド)は、衣類等の染料や汚れが付着し、除去できなくなることがあります。色落ちするもの(衣類、バッグ等)と一緒に使用する場合はご注意ください。また、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。弾力性がなくなり、ひび割れを生じたらお取替えください。
• 以下の場合は、速やかにバンドの調整・修理をご依頼ください。
  - 腐食により、バンドに異常が認められたとき
  - バンドのピンが飛び出しているとき
  - お客様ご自身で時計のバンド(金属やゴム)の長さを調整しないでください。時計が落下したり、調整時にケガをする怖れがあります。
    バンドの調整は、お買い上げ店または、シチズンカスタマーサービスお客様修理受付係にて承っております。その他のお店では有料もしくは取り扱っていない場合があります。

〈温度について〉

• 極端な高温/低温の環境下では、時計が停止したり、機能が低下する場合があります。製品仕様の作動温度範囲外でのご使用はおやめください。

〈磁気について〉

• アナログ式クオーツ時計は、磁石を利用した「ステップモーター」で動いており、外部から強い磁気を受けるとモーターの動きがみだされて、正しい時刻を表示しなくなる場合があります。
磁気の強い健康器具(磁気ネックレス・磁気健康腹巻など)、冷蔵庫のマグネットドア、バッグの留め具、携帯電話のスピーカー部、電磁調理器などに近づけないでください。

〈ショックについて〉

• 床面に落とすなどの激しいショックは与えないでください。外装・バンドなどの損傷だけでなく機能・性能に異常を生じる場合があります。

〈静電気について〉

• クオーツ時計に使われているICは、静電気に弱い性質を持っています。強い静電気を受けると正しい時刻を表示しない場合がありますので、ご注意ください。

〈化学薬品・ガス・水銀について〉

• 化学薬品・ガスの中でのご使用はお避けください。シンナー・ベンジン等の各種溶剤及びそれらを含有するもの(ガソリン・マニキュア・クレゾール・トイレ用洗剤・接着剤・撥水剤など)が時計に付着しますと、変色・溶解・ひび割れ等を起こす場合があります。薬品類には十分注意してください。また、体温計などに使用されている水銀に触れたりしますと、ケース・バンド等が変色することがありますのでご注意ください。

<保護シールについて>

• 時計のガラス部分や金属部分(裏ぶた、バンド、中留め)にシールが貼られているときは、ご使用の前に必ずはがしてください。シールのすき間に汗や水分が入り込むと、皮膚のかぶれや金属の腐食の原因となる場合があります。

⚠注意 時計は常に清潔に

• りゅうずやプッシュボタンを長期間動かさないままにしていると、付着しているゴミや汚れが固まり、操作できなくなる事がありますので、ときどきりゅうずを空回りさせたり、プッシュボタンを押してください。また、ゴミ、汚れを落としてください。
• ケースやバンドは、肌着類と同様に直接肌に接しています。金属の腐食や汗、汚れ、ほこりなどの気づかない汚れで衣類の袖口などを汚す場合があります。常に清潔にしてご使用ください。
• ケースやバンドは直接肌に接しています。ケースやバンドに発生したサビ、汚れ、付着した汗、または金属、皮革アレルギーなどにより皮膚にかゆみ・かぶれを生じる場合があります。異常を感じたらすぐに使用を中止して医師に相談してください。汗や汚れが付着した場合は、金属材質のバンドやケースは、はけなどを使い中性洗剤で汚れを除去してください。皮革材質のバンドやウレタンバンド(ゴムバンド)は、乾いた布などで拭き、汚れを除去してください。
• 皮革バンドは汗や汚れにより「色落ち」を起こすことがあります。乾いた布で拭くなどして常に清潔にご使用ください。

⚠注意 時計のお手入れ方法

• ケース・ガラスの汚れや汗などの水分は、柔らかい布で拭き取ってください。
• 金属バンド・プラスチックバンド・ウレタンバンド(ゴムバンド)は水で汚れを洗い落としてください。
金属バンドのすき間につまったゴミや汚れは柔らかいハケなどで除去してください。
• 皮革バンドやウレタンバンドは乾いた布などで拭いて汚れを取り除いてください。
• 時計を長時間ご使用にならないときは、汗・汚れ・水分などを良く拭き取り、高温・低温・多湿の場所を避けて保管してください。

夜光付き時計の場合は

時計の文字板や針には、放射性物質などの有害物質を一切含まない、人体や環境に安全な物質を使用した蓄光塗料が使用されています。
この塗料は太陽光や室内照明(白熱灯を除く)などの光を蓄え、暗い所で発光します。
• 蓄えた光を放出させるため、時間の経過とともに少しずつ明るさ(輝度)は落ちていきます。
• 光を蓄えるときの光の明るさや光源からの距離、光の照射時間などによって発光する時間に誤差が生じます。
• 光が十分に蓄えられていないと、暗い場所で発光しなかったり、発光してもすぐに暗くなってしまう場合がありますのでご注意ください。

■保証とアフターサービスについて

1. 保証について
正常なご使用で、保証期間内に万一故障が生じた場合には、保証書に従い、無償修理致します。

2.修理用部品の保有期間について
弊社は時計の機能を維持するための修理用部品を通常7年間を基準に保有しております。ただし、ケース・ガラス・文字板・針・りゅうず・プッシュボタン・バンド等の外装部品におきましては、外観の異なる代替部品を使用させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

3.修理可能期間について
弊社の修理用部品の保有期間中は修理が可能です。修理の可否については、現品ご持参の上販売店でご相談ください。

4.ご転居、ご贈答品の場合
保証期間中に、ご転居または、ご贈答品のためにお買い上げ店のアフターサービスを受けられない場合には、弊社お問い合わせ窓口にご相談ください。

5. 定期点検(有償)について
防水性能について
防水時計の防水性能は経年劣化しますので、安全に永くご使用いただくために2～3年に一度防水検査を行なっていただくことをお勧めします。防水性能を維持するためには、部品の交換が必要ですので、パッキングなどの交換をご依頼ください。
分解掃除(内装修理)について
腕時計を永くご愛用いただくには分解掃除(内装修理)が必要です。歯車などの部品は永くご使用いただくことにより磨耗してしまいますが、これを抑えるために潤滑油を使用しております。しかし経年劣化により潤滑油の汚れなどで部品の磨耗が進み、故障に至ることがあります。目安として5年に一度の分解掃除のご依頼をお勧めします。

6. その他のお問い合わせについて
保証や修理、その他不明の点がございましたらお買上げ店、または弊社お問い合わせ窓口にご相談ください。

■Memo